Antrenamentul de handball în Germania

...din care se pot trage învățăminte pentru evoluția acestui sport în România

Un german a inventat jocul de handball în ce de al treilea Reich fiind cele mai multe și mai bune echipe de handball din lume. Nu trebue uitat că Germania este campioana mondială și olimpică.

*

In Germania un match de handball atrage mii de spectatori, iar la finalele competițiilor germane de handball se numără zeci de mii de spectatori.

*

Dar după cum nici un campion sportiv n'a căzut din cer, tot astfel nici handballul german n'a progresat din nimic. O muncă uriașă și de lungă durată stă la baza succeselor handballului german și redând aici câteva metode de antrenament ale echipelor sportive, sperăm să fim de folos celor interesați de handballul românesc.

*

Un prim garant al succesului este secretul de a atinge apogeul formei la momentul oportun. Pentru a avea o rezervă de forțe necesare pentru disputele decisive, o echipă nu trebue să-și atingă niciodată prea repede apogeul de formă. Pentru păstrarea acestui secret, programul de antrenament să nu fie însă uniform, ci gradat.

Antrenamentele

La începutul sezonului să se facă 2—3 antrenamente pe săptămână, grija primordială fiind îndreptată asupra vitezei jucătorilor. In timpul campionatului o singură ședință de antrenament pe săptămână este suficientă. Deabea în preajma matchurilor decisive antrenamentul să fie forțat la maximum, făcându-se antrenamente zilnice afară de Sâmbătă, Duminică și Luni. Aceasta este un program bogat, dar fiecare știe că în toate sporturile numai un antrenament sever poate duce la izbândă. Timpurile de improvizație au trecut definitiv în domeniul sportului.

Este cu totul greșit că antrenamentul să dureze mai mult de o oră și jumătate. Acest timp însă să fie un timp de adevărată muncă severă. Dacă antrenamentul durează mai mult se face un supraefort dăunător sau nu mai poate fi vorbă de antrenament, ci de joc. Mingea să fie întrebuințată cât mai puțin, adică la fiecare antrenament câte o jumătate de oră. Unele ședințe să se petreacă chiar fără minge. Jucătorul trebue să aibe un adevărat dor după minge.

Se naște însă întrebarea, cum să se facă antrenamentul de handball?

*

Succesul unei echipe de handball se bazează în primul rând pe o ireproșabilă condiție fizică. Viteza să fie mărită prin exerciții de start, sprinturi și ștafete scurte. Gimnastica să cuprindă doar câteva exerciții, cari trebuesc executate însă într'o viteză mare până la oboseala adevărată. Alergări pe teren variat și săriturile la coardă măresc rezistența.

Chestiunile tactice

O atenție cât mai mare trebue să se dea chestiunilor tactice. La handball nu există un sistem de joc bine definit și generalizat. Sistemul după care trebue să joace o echipă depinde de două condiții: după firea jucătorilor disponibili și după firea echipei adverse. Fiecare jucător are greșelile sale personale cari pot fi corectate într'o oarecare măsură prin antrenament. In schimb jucătorul are și câteva calități proprii cari trebuesc mărite prin antrenament. De aceste caracteristice personale depinde postul jucătorului în echipă și sistemul care avantajează cel mai bine calitățile sale. Se mai adaugă și cunoașterea adversarului, care trebue observat și studiat la jocurile sale cu alte echipe. In acest scop se întocmește chiar un chestionar care va fi completat de observatorul delegat, concluziile fiind arătate jucătorilor înaintea matchului respectiv.

Dar cele mai minuțioase pregătiri nu folosesc, dacă nu există în cadrul echipei o disciplină de fier care supune pe toți unui singur comandament și unui singur țel.

*

Niciodată însă vitalitatea ideii creatoare nu poate fi înlocuită de o șablonizare eventuală a antrenamentului și a jocului. Deaceia, în ultima instanță, succesul nici nu depinde de antrenament, ci de experiențele făcute de o echipă în jocuri grele. Nici un antrenament nu poate înlocui viteza și spiritul combativ inerente unui joc de o factură înaltă. Antrenamentul poate asigura doar condiția fizică a unei echipe. Dar această condiție fizică este numai o parte a celui ce se cere pentru recuperarea titlului de campion. Rezistența nervilor depinde de experiența matchurilor, iar spiritul combativ depinde de conducerea și de spiritul camaraderesc.

Dacă o echipă vrea să progreseze trebue să facă sacrificii mari. Prima țintă a echipelor tinere să nu fie victoria mare în dauna unor adversari slabi, ci înfrângerea la limită în fața unor adversari renumiți.

FRITZ WEILENMANN

Convocări

PEBE aduce pe această cale la cunoștința tuturor membrilor secției de foot-ball că astăzi Vineri 14 Februarie 1941, orele 17,30 precis, se va ține o ședință la sediul grupării din Str. Caransebeș Nr. 1, când urmează să se ia în discuție pregătirile echipei de foot-ball în vederea campionatului.

Toți membrii sunt rugați a lua parte la această ședință de inaugurare.

«GLORIA» convoacă pe toți jucătorii săi, Duminecă 16.II. a.c. orele 9 dimineața, pe terenul «Politehnica», în vederea începerii activității pe teren, la antrenamentul general.

Prezența este obligatorie.

«DREPTATEA» convoacă pe toți jucătorii săi pentru Duminecă 16 Februarie a.c. orele 9 dimineața, în vederea începerii activității pe teren. Jucătorii sunt insistent rugați a nu lipsi, având-se a li-se face comunicări importante. Se convoacă în mod special: Bucșa Ion, Banciu Ion, Constantinescu C., Novac Gh.

Prezența obligatorie.

Juventus s'a antrenat ieri după amiază

Juventus a făcut eri după amiază pe terenul din comuna Dămăroaia un antrenament serios sub conducerea lui Maior.

Au luat parte cea mai mare parte din jucătorii primei echipe.

Deasemenea au fost prezenți cei mai mulți jucători ai echipei A. S. Distribuția.

Antrenamentul a constat din exerciții de educație fizică, precum și din exerciții cu balonul.

DISTRICTUL BUCUREȘTI

In conformitate cu prevederile art. 66 din regulamentul de administrație, se pune în vedere grupărilor și jucătorilor că participarea la jocurile publice pe anul 1941, este condiționată de vizarea carnetului de legitimare de către Directoratul de Foot-ball.

In baza dispozițiunilor Directoratului de Foot-ball, care pentru a veni în ajutorul grupărilor din Districtul București, a aprobat ca la grupările care posedă medici, vizita medicală să se facă de către medicii acestora; se pune în vedere tuturor grupărilor din acest district — indiferent de categorie — și care beneficiază de serviciile vre'unui medic, că sunt obligate a anunța imediat secretariatul districtului numele medicului respectiv, însoțit de două specimene de semnături.

Deasemeni, grupările cari nu au medici sunt obligate a arăta cât mai urgent acest lucru, secretariatului districtului.

ATLETISM

Vești atletice provinciale

Am scris nu de mult despre activitatea atletică bănățeană. Și am arătat atunci că la Timișoara și Reșița (din Recaș nu primisem nicio știre) se lucrează serios, metodic. Că primăvara este așteptată cu nerăbdare, fiindcă ea va aduce sezonul de cross și va împlini atâtea vise, de atâția ani: stadioane, concursuri, deplasări.

Despre București știți desigur că se activează mai mult la sală. Și că atât Viforul, Venus cât și C. F. R., Tirul nu neglijează antrenamentele. Mai ales că în Martie vor începe campionatele interlicee de cross. Și sunt atâția elevi în grupările noastre bucureștene...

Din Sibiu aflăm că Universitatea va porni și ea la lucru, acum când a strâns în juru-i talentele Clujului, ale Șoimilor. Alte informații despre Universitatea n'avem. Le așteptăm însă. Și credem că Necrelescu își va reaminti că nu le-a promis.

Tot în Sibiu «Avântul Tinerimii» gruparea entuziast condusă de d. căpitan Th. Anton, lucrează în sala de gimnastică a liceului Gh. Lazăr, sub supravegherea profesorilor Ioja și Rinea.

La Brașov U. A. B., care are sală proprie, se pregătește atent pentru un sezon atletic în care și-a promis atâtea înfăptuiri. [...] lubul sportiv Brașov n'am p[...] ncă niciun semn de viață.

Infine, Piteștiul ne-a transmis regretul de a nu figura ca gazdă în calendarul atletic al D. A. G-ului. Cât despre Negoiul, prof. Iosifescu și atletul Ganea ne asigură că vor continua drumul început în toamnă. Pe Trivale alergările de cross sunt admirabile. Iar stadionul dela ștrand va trăi iar, cât de apropiat, bucuria concursurilor duminicale.

Acestea-s deocamdată noutățile. Ele ne arată că'n țară, lent dar hotărât, pregătirile pentru un nou an atletic au început și continuă. Alte vești din Capitală și provincie vă promitem pe curând...

Dela Stadiul Român

In casa d-lui Virgil Ioan a avut loc săptămâna aceasta una ceai la care au luat parte toți membrii grupării.

La o ședință restrânsă, au luat parte d-nii: arh. Octav Ionescu, ing. Virgil Ioan, Mișu Vardala, Eugen Stoian, Vasile Firea, Dan Ioniță, Mitrea Valeriu și comisar Iorgulescu care a fost cooptat în comitet.

S'au pus bazele noii organizări a întregului club. S'au format planurile de lucru pentru: rugby, atletism, volley, natație. D. arh. O. Ionescu după ce a desemnat comitetele de conducere care au fost aprobate în unanimitate a respectivelor secții, a schițat evoluția Stadiului Român cea mai bătrână grupare care a făcut sport și numai sport fiind amatoare. D-sa a mai rugat deasemenea membrii să dea ascultare nouilor conduceri ele fiind formate din elementele cele mai capabile, și deci competente de a organiza secții. Se aprobă organizarea expusă de secția de altetism prin d. Dan Ioniță și Valeriu Mitrea, pentru a organiza o serie de probe de marș și cross pentru difuzarea sporturilor în massa tinerilor și încurajarea lor prin diferite diplome și medalii. D. Virgil Ioan a promis tot sprijinul secției de atletism pentru sezonul actual.

La sfârșit toți membrii, în picioare, au manifestat pentru Majestatea Sa Regele și pentru d. general Ion Antonescu.

GAZETA SPORTURILOR
Redacția și Adminstrația Str. Anghel Saligny 2
ABONAMENTE

1 an	Lei 1000
6 luni	» 500
3 luni	» 250

Spectacole

ARO: Ești un înger și jurnal nou.
CAPITOL: Dansez pentru tine și jurnal U. F. A.
ROXY: «Nortwest passage» și jurnal U.F.A.
SELECT: Căpitanul de poștă și Jurnal nou.
FEMINA: Dela Mayerling la Sarajevo și jurnal nou.
ARPA: Kongo Expres și Jurnal.
FORUM: Destry și Nanette, o fată din popor.
OMNIA: Tunelul și Vreau să-mi înșel bărbatul și Trupa reviste.
AIDA (Cal. Rahovei 151): Steaua din Rio și Iadul Ingerilor.
AMERICAN: Cetatea Tăcerii și Paradisul îndrăgostiților.
ALCAZAR (Calea Rahovei No. 91): Cetatea Tăcerii și Nanette are trei iubiți.
BARCELANO (Str. Măgurele 123): Insula Emigranților, Trupă de reviste și comedii.
CARMEN (Dudești 169): Victoria Regina Angliei și Războiul fulger.
COTROCENI: Fugara și Conflict.
DACIA: Pygmalion și Câtec de leagăn.
DICHIU (Str. Română 89): Pericolul roșu Complectare și trupă de reviste.
«DIANA» (Calea Griviței, 110): Cazacii și Trupa Georgescu Buzău.
FLORIDA (b-dul Ferdinand, 118): Nanette fată din popor și Geniala travestire.
FRANKLIN: Frou-Frou și O familie trăznită.
GLORIA, (Văcărești 44): Ispita unei nopți și Strada 42.
GRAND (Șos. Crângași 42): Sfidătorii aerului și Necunoscuta Doamnă X.
IZBANDA Cetatea Tăcerii și Pierre Renoir, jurnal și complectare
LIZEANU: O noapte de groază, și Legiunea de onoare
LIA (Calea Griviței 196): Bel-Ami și Drum Bun.
«MARCONI»: «Cetatea tăcerii» și «Oameni în umbră» și Trupa de reviste M. Nedeianu și M. Bejan.
MARNA (Griviței, 80): Nu suntem singuri; Concursul de Dans, Jurnal de Război și Trupa de reviste Titi Mihăilescu.
MILANO (Călărași 153): Emigranta și Drapelul.
MODEL: Cei 4 Cavaleri, jurnal și completare.
«MIORIȚA» (Cal. Moșilor 127): Mătușa din Canada și Trandafirul Insângerat.
PACHE (Str. Mătăsari 31): La răscruce de vânturi și Un băiat timid.
TOMIS: Clubul Tinereții și Agentul Mascat.
TRIUMF (Cal. Griviței 335): Ea și el și Salvatorul Vestului.
UNIC (Piața Filantropia): Bel-Ami și Hoț de Femei.
UNIREA (Filantropiei 143): Femei deschideți ochi și Stăpânitorii Mărilor.
VERGU (Șos. Mihai Bravu 221): Balalaica și Sergentul Berry.
VICTORIA (fost Lucifer) Dudești 97: Cassa de Corecție și Parada cea Mare.
«VOLGA» (Dorobanți No. 1): Misiunea Secretă și Orașe sub Alarmă.